

体育运动与健康促进策略

李 晖¹ 张 颖²

(1. 德州学院体育系, 山东 德州 253000; 2 武汉体育学院研究生部, 湖北 武汉 430079)

摘 要: 结合我国具体情况, 分析了体育锻炼的职能和作用, 探索以体育运动改变不健康行为, 减少影响健康的因素, 达到健康促进的目的 对策。

关键词: 健康; 健康体育; 健康保护; 健康促进策略

中图分类号: G 806 文献标识码: A 文章编号: 1671— 6132(2004) 03— 0081— 03

0 前言

健康是人生追求幸福必须具备的基本条件, 然而我国的国民体质状况却不容乐观。影响健康的因素非常复杂, 我国在 20 世纪 90 年代初期, 疾病已经明显表现出了从感染性疾病向成人病发展的趋势。而引发高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症等多数成人病的主要原因是生活习惯。随着我国进入高速发展的现代社会, 办公、工业自动化的普及降低了体力劳动强度, 社会经济基础的提高增加了日常生活方式的方便程度, 生活资料的丰富改变了饮食结构, 但同时也带来了运动不足和营养过剩等问题, 其结果是“成人病群体”的增大。

根据我国 1979、1985、1991、1995 年全国四次大规模的 7~22 岁城乡男女学生体质健康调研结果表明, 中国 7~22 岁学生的耐力素质普遍下降, 呼吸机能(肺活量)普遍下降, 大学生下降的幅度最大。有关研究还表明, 我国成年男性 56~59 岁人群中, 患有高血压和糖尿病的人分别为 6.8%和 1.4%。中国近 4 年内, 中青年的死亡率是老年人死亡率的 3 倍。根据对 10 万多成年人的抽样调查, 中国人的各项生理机能和身体素质退化的年龄, 比发达国家均早。我们应该把运动不足、偏食、生活压力大等造成的健康问题, 与人们常说的“生病”区分开来。在积极预防、治疗疾病的同时, 配合各种强有力的促进健康发展策略, 主动参与体育活动, 提高维持健康的能力, 以减轻家庭、社会和国家的压力。

1 健康的涵义

“世界健康组织”(WHO)对健康下的定义是

“健康不仅指没有病和没有异常现象, 而且也包括精神上和社会生活中处于良好的状态”。由此可见, 健康应从两方面来考虑, 一是看人是否有病; 二是看人的维护健康的能力如何。比如说有的人在医学检查中未发现任何疾病和异常现象, 但环境稍有异常变化, 或受到什么刺激, 或遇到致病因素, 很容易出现健康问题, 而另一种人则不然, 可以适应环境的变化, 积极应对刺激和抵御致病因素的作用, 这是一种理想的健康。也就是说, 表面上看来都是健康的人, 维持健康的能力却是不一样的。这种维持健康的能力是健康的关键所在, 是健康的积极方面。

2 健康促进的良策之一体育运动

健康促进是个系统工程, 它要通过各层次各种干预策略和手段, 提高人们的健康知识水平与认识水平, 让人们知道不健康行为的危害, 自觉自愿地去改变不健康的健康行为, 达到保护和促进人群健康的目的。

体育锻炼不仅能强健身体、增强体质, 还具有完善身体、发展身体、修炼人生、健康心灵、健全人格、提高社会适应能力等功能, 其重要价值还在于改善人类的生活方式、生命活力、心理品格和实现人的现代化, 使人的本质力量得到体现, 不仅从身体上, 也从精神上、社会适应上达到人的健全、健康状态。

据预测, 我国在这个世纪中将面临人口老龄化、脑力劳动比例扩大化和非传染病广泛流行三大健康问题, 这些问题的解决必然牵涉到如何发挥体育的健康促进作用, 体育运动对增进健康尤其有得

天独厚的优势。它所具有的健康职能集中反映在以下方面:

2.1 促进人的整体机能全面发展

从健康学角度来看,如何使人体作为一个整体,从上至下协调统一地得到机能上的锻炼或增强,这是人类健康需要解决的问题。然而,迄今为止还没有任何一种保健品,任何一种药物能具备这种整体性的功能,惟有体育是最佳的手段。

人体运动时,总是作为一个有机统一的整体在进行活动。任何体育运动,不仅是运动器官在活动,心血管、呼吸、能量代谢、内分泌、感觉系统以至全身各组织器官都会发生相应的机能适应性变化,在神经系统的统一指挥下相互协调配合进行运动。所以就人这一生物体而言,体育促进着人的低级功能对高级功能的纵向服从和横向协调。它作用于人体使之产生良好的健康效应。

由于现代化生产方式和劳动结构的变化,脑力劳动的构成比例逐渐扩大,这虽然减轻了人体劳动强度和身体疲劳,但带来了精神的高度紧张和身体代谢率的下降。神经高度紧张,而身体活动和能耗却大幅度降低,久而久之,身体易出现不活动性肌萎缩、骨质疏松、心力衰退、新陈代谢下降、肥胖症等。根据运动生理学原理,人体不同形式的工作产生不同性质的疲劳,不同性质的疲劳需要不同形式的休息。在极大的体力疲劳后,足够的睡眠和一定的卧床休息是必要的,但非体力的脑力或精神疲劳后,所需要的则是能够促进代谢加强的一些变换方式的体育活动,有意识地增加体力消耗,以达到锻炼身体、增强体力、焕发精神的目的,这称为积极性休息。如果有规律地重复这种过程,人体便产生生理的适应,从而可提高工作效率,并使身体整体机能得到全面锻炼和提高。这种对机体整体健康促进的效果是任何医学治疗手段、保健手段或营养保健品都不可能达到的。

2.2 加强人的社会性与生物性在健康上的高度协调

在人类社会历史发展的进程中,就人的生存与发展而言,人的生物功能要不断调整以适应社会功能的需要。两者之间的这种主从关系如果不能协调发展,就会产生疾病。虽然人本身具有适应性,但良好的适应能力还需后天的锻炼和提高,这必须建立在系统的体育锻炼的基础上。

现代社会的发展,使人的社会功能对人的身心健康和全面素质提出了更高的要求。但同时现代社会带来的生活舒适、工作便利、物质富足、营养过剩所造成的肌肉松弛、脂肪堆积、精神紧张、神经疲

劳等负面影响,使身体不能很好地适应发展着的社会功能的需要,因而,如何解决人的生物功能与社会功能的需要之间的矛盾,就成为伴随着社会发展而出现的社会健康问题。在众多的预防措施和手段中,惟有体育运动是一种较为理想的解决这种协调关系并促进健康发展的方式。一方面,体育运动改善着人的生物状况和机能,奠定了适应社会的生物学基础;另一方面体育活动又能弥补和纠正由于生物功能对社会功能适应而形成或产生的负面影响,所以就人的两重性而言,体育加强着人的社会性与生物性之间在健康上的高度协调。

2.3 促进心理过程对人的生物功能与社会功能间的调控

心理健康乃是构成人的健康的重要部分。任何条件下进行体育活动,都会使人产生显著的心理活动。研究表明,进行强度适宜的体育运动,通过各种感觉的信息输入可提高唤醒水平,使人精神振奋、消除疲劳、摆脱烦恼,对精神不振、心境很差的人具有显著的治疗和调节作用。经常参与体育运动,能锻炼人的意志,增强心理坚定性,并具有减轻心理应激反应以及降低紧张情绪的作用。通过群体的体育活动,可增强人与人之间的接触,使社会交往增加,得到身心愉悦,有助于消除孤独症和人际关系障碍症,并能从中获得社会需要和满足感。

体育运动能陶冶心灵、稳定情绪、抑制身心紧张、消除焦虑状态,控制“A型行为”,促进心理健康。对有心理疾病者,体育运动则有治疗效果。据国外对1750名心理医生调查,有60%的医生认为应将体育活动作为消除焦虑症的治疗手段,有80%的医生则认为体育活动是治疗抑郁症的有效手段之一。

研究证实,活跃的心理状态、积极乐观的生活信念、稳定的心理情绪是人们得以健康长寿的必要条件,也是社会文明、进步的基础,所以就人的心理而言,体育对人的生物功能与社会功能具有调控的纽带作用,也是促进心理健康的重要手段。

2.4 实现人的现代化的特殊生活方式

人是现代化活动的实际承担者,人的现代化是人的生物性、社会性以及附属于两者之间的意识(心理)与未来社会发展趋势相一致的立体转化,在众多促使人的现代化的因素中,最重要的一个因素就是教育,而体育是全面教育的一个组成部分,责无旁贷地肩负起在促进人的现代化过程中的重任。一方面健康强壮的身体是适应现代化社会的物质基础;另一方面,现代化的人要求新的社会生活,追求文明、健康、科学的生活方式。

在现代社会, 人类的生产方式、生活方式都发生了巨大的变化, 而这一变化使人们更加深了对体育的依赖, 这或许就是当代世界性的体育繁荣发展的内在缘由。

美国加州大学公共健康博士莱斯特·布莱斯诺对 7000 多名 11~75 岁的不同阶层、不同生活方式的男女居民进行了 9 年的研究, 结果证实, 人们的日常生活方式对身体健康的影响远远超过所有药物的影响, 社会生活科学化成为体育的发展创造了优越的物质和精神条件, 不仅使人们获取更充分的从事体育活动的条件, 而且使人们认识到体育的积极意义。科学技术直接渗透到体育中, 使它的发展日益多样化, 适合各类人群的需要, 因而体育的重要价值还在于改善人类的生活方式。它贯穿于整个生活方式中, 起着调节作用。

综上所述, 在分析了体育的职能和作用后, 不难看出, 体育运动对健康促进有着不可替代的积极意义, 体育运动最首要的功绩就是使全民健康起来, 去完善自身的生命, 当前需要的是付诸于实践,

只有人们参与体育活动的主体意识得到强化, 其参与体育活动的行为才能趋于主动, 才能自觉地选择适合自己的、健康的、科学的、安全的体育锻炼手段和方法, 并使人们真正认识到体育运动在现代人生生活中的重要性。

参 考 文 献

[1] 任建生. 中年健康运动处方[M] . 武汉: 武汉出版社, 2000.
[2] 石林. 健康心理学[M] . 北京: 北京师范大学出版社, 2001.
[3] 于景宗. 预防行为与健康[J] . 医学与哲学, 1996, 17(7): 353~354.
[4] 张媛媛. 迈向 21 世纪的健康之路[J] . 体育学刊, 2000, 29(1).
[5] 中国学生体质健康调研组. 中国学生体质监测报告[M] . 北京: 人民教育出版社, 1987.
[6] 中国学生体质健康调研组. 中国学生体质监测报告[M] . 北京: 北京科技出版社, 1993.
[7] 中国学生体质健康调研组. 中国学生体质健康调研报告[M] . 长春: 吉林科技出版社, 1996.

The Sport Exercise and Health Promotion Strategy

LI Hui¹ ZHANG Ying²

(1. Department of Physical Education, Dezhou College, Dezhou 253000, China;
2. Wu Han Institute of Physical Education, Wuhan 430079, China)

Abstract: Analyzed the functions of physical exercise and sought ways to change actions which may lead to illness, to lessen factors of vice effect on health to achieve the purpose of promoting health.

Key words: health; sport exercise; health promotion; the health promotion strategy